

Magnezijum 400 + vitamin B6 kapsule

Sastav:

Jedna kapsula sadrži:

Aktivne supstance:

Magnezijum (kao magnezijum-oksidi)400 mg

Vitamin B6 (kao piridoksin-hidrohlorid).....2 mg

Sastojci: Magnezijum-oksidi, želatin, sredstvo za povećanje zapremine mikrokristalna celuloza, sredstva protiv zgrudnjavanja: magnezijum-stearat i silicijum-dioksid, piridoksin-hidrohlorid, boja E 171.

Svojstva i delovanje:

Magnezijum je mineral neophodan za održavanje dobrog zdravlja ljudskog organizma. Ovaj mineral učestvuje u aktiviranju više od 300 enzima koji omogućavaju normalno odvijanje brojnih metaboličkih procesa u organizmu. Magnezijum doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji, smanjenju umora i iscrpljenosti i održavanju normalnog energetskog metabolizma, kao i normalnoj funkciji mišića i funkcionisanju nervnog sistema. Budući da naš organizam nije u mogućnosti da sam proizvodi magnezijum, neophodno je njegovo unošenje putem hrane. Upotreba prehrambenih namirnica siromašnih magnezijumom, jednolična ishrana, određene navike u ishrani (previše masti i proteina, a nedovoljno proizvoda sa celim zrnem i celulozom), stres, sportske aktivnosti praćene pojačanim znojenjem i zahtevnim fizičkim naporom, prekomerno konzumiranje alkohola ili hronične bolesti u starijem životnom dobu (npr. dijabetes) mogu dovesti do manjka magnezijuma u organizmu. Nedostatak magnezijuma se manifestuje povećanom sklonošću stresu, smanjenim sposobnostima podnošenja opterećenja i promenljivom otpornošću organizma (slabim imunitetom).

Vitamin B6 je hidrosolubilni vitamin i predstavlja grupu supstanci: piridoksin, piridoksinal i piridoksamin, koje su blisko povezane i deluju zajedno. Sva tri jedinjenja imaju vitaminsko dejstvo i nazivaju se zajedničkim imenom vitamin B6. Ovaj vitamin deluje kao koenzim u različitim hemijskim procesima u ljudskom telu koji su u vezi sa metabolizmom aminokiselina i proteina. Vitamin B6 doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema i normalnoj psihološkoj funkciji, kao i smanjenju umora i iscrpljenosti i održavanju normalnog energetskog metabolizma. Pored toga, ovaj vitamin doprinosi i normalnoj funkciji imunog sistema i regulaciji hormonske aktivnosti. Kombinacija magnezijuma i vitamina B6 je dokazana kao efikasna u poboljšanju svih simptoma predmenstrualnog sindroma (PMS)*.

* Fathizadeh N, Ebrahimi E, Valiani M, Tavakoli N, Hojat Yar M. Evaluating the effect of magnesium and magnesium plus vitamin B6 supplement on the severity of premenstrual syndrome. Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. IJNMR 2010; 15 (Special Issue): 401-405.

Iako se vitamin B6 nalazi u raznim namirnicama biljnog i životinjskog porekla, pri pripremanju hrane se gubi oko 50% ovog vitamina iz prirodnih izvora. Nedostatak ovog vitamina se javlja kod upotrebe nekih lekova, preteranog konzumiranja alkohola i u slučajevima kada postoji i nedostatak ostalih vitamina B grupe. Potrebe za vitaminom B6 su povećane kod visokoproteinske ishrane i pojačane fizičke aktivnosti, kao i u periodu puberteta. Apsorpciju ovog vitamina pomažu linolna kiselina (omega-3 masna kiselina), vitamin C, ostali vitamini B grupe, natrijum i magnezijum, a otežavaju duvan, kafa i alkohol.

Dodatna suplementacija ishrane magnezijumom i vitaminom B6 se preporučuje za nadoknadu ovog minerala i vitamina kod povećanih potreba ili kod njihovog nedovoljnog unošenja.

Preporuka:

- grčevi i bolovi u mišićima
- pojačan fizički napor (kod sportista)
- iscrpljenost i umor
- nervna napetost i razdražljivost
- glavobolja

Upotreba:

Odrasli: Jedna kapsula dnevno

Upozorenja:

Proizvod ne smeju da koriste osobe preosetljive na bilo koji sastojak proizvoda! Korisnici sa poznatim zdravstvenim problemima, pre upotrebe treba da potraže savet lekara ili farmaceuta.

Trudnice, dojilje i osobe na medikamentoznoj terapiji, pre početka korišćenja proizvoda treba da konsultuju svog lekara ili farmaceuta.

Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti.

Dodaci ishrani se ne mogu koristiti kao zamena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu.

Čuvanje:

Čuvati u originalnom pakovanju, zaštićeno od svetlosti i vlage na temperaturi do 25°C, van domašaja dece.

Rok trajanja:

Rok trajanja naznačen je na pakovanju.

Pakovanje:

20 kapsula

30 kapsula

Proizvođač:

Pharmanova d.o.o.

Industrijska 8, 11500 Obrenovac, Republika Srbija



PHARMANOVA